



DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

Communiquer avec le·la mono sur son action

L'équipage a besoin de parler au·à la mono. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

✨ INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers le·la mono. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.





LA FORMULE MAGIQUE

1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la mono de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

-  Ce que je vois : décrire factuellement
-  Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
-  Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
-  Ce que je propose : demande concrète

3. EXPRESSION

La personne formule son message. Leà mono écoute sans interrompre.

4. RÉPONSE DU·DE LA MONO

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠ Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."